

2024年 6月 給食だより

裏面には、7月にある『給食センター体験見学会』の案内が載っています、見てね！



*そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

使用する食品名

予定献立名		(赤)おもに体をつくる	(緑)おもに体の調子を整える	(黄)おもにエネルギーのもとになる	
3月	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソースがけ ごまヨネーズサラダ もやしスープ	牛乳 とりにく ぶたにく きぬあつあげ	たまねぎ トマト にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ こまつな もやし エリンギ にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも ごま あぶら ラード ノンエッグマヨネーズ
6月4日(火)~10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。★印は、歯の健康におい献立です。					
4火	ごはん 牛乳	・タンドリーチキン ・こまつなひたし ・★やさしいチャウダー	牛乳 とりにく なまクリーム ベーコン だつしふんにゅう	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ルウ
5水	ごはん 牛乳	・★かみかみフライビーンズ ・★たくあんあえ ・ぐだくさんじる ・ふりかけ	牛乳 だいいず いわし ぶたにく うすあげ こんぶ あおのり	キャベツ にんじん きゅうり たくあん だいこん ごぼう チンゲンサイ あかしそ	ごはん こめこ あぶら ごま さとう こんにやく
6木	ミニコッパン 牛乳	・やきそば ・はるまき ・★ドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく あおのり とりにく だいいず	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン たけのこ しょうが とうもろこし にんじん きゅうり チンゲンサイ	パン ちゅうかめん あぶら ラード みずあめ はるさめ こむぎこ さとう オリーブあぶら でんぶ
7金	ごはん 牛乳	・さばのみそに ・のりあえ ・★かみかみじる ・★ヨーグルト	牛乳 さば みそ のり こうやどうふ ぶたにく ヨーグルト こんぶ	ブロッコリー ほうれんそう だいこん にんにく ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ きくらげ	ごはん さとう でんぶ
10月	コッパン 牛乳	・★いわしのマリネ 入梅(にゅうばい) の日献立 ・やさしいサラダ ・トマトとたまごのスープ ・あじさいゼリー	牛乳 いわし とうふ 小かわかめ たまご	しょうが たまねぎ バジル レモン もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん ぶどう こまつな トマト	パン でんぶ あぶら さとう オリーブあぶら ノンエッグフレッシュドレッシング みずあめ
11火	ごはん 牛乳	・ししやものからあげ ・ごまあえ ・じゃがいものにももの ・れいとうパイン	牛乳 ししやも みそ きぬあつあげ	こまつな キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ パインアップル グリンピース	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいもこんにやく ごまあぶら
12水	はつがげんまい いりごはん 牛乳	・ウインナーいりたまごやき ・ちゅうかあえ ・マーボーどうふ	牛乳 たまご ソーセージ わかめ あかみそ もめんどうふ ぶたひきにく	しょうが ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん はつがげんまい ごまあぶら でんぶ あぶら さとう
13木	しよくパン 牛乳	・カシューナッツリチリコンカン ・フルーツポンチ ・コンソメスープ	牛乳 ぶたひきにく きんとさまめ ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ ねぎ パインアップル もも いちご みかん レモン セロリー にんじん キャベツ とうもろこし	パン あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ こなあめ でんぶ
14金	ごはん 牛乳	・ふくらぎとレパアのあまみそからめ ・ひじきいりおひたし ・やさしいゴロゴロのもの	牛乳 ふくらぎ ぶたレパ ひじき あかみそ だいいず こうやどうふ こんぶ かんてん	しょうが ピーマン りんご こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう グリンピース	ごはん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいもこんにやく
17月	ごはん 牛乳	・にくみそいため ・えのきいりおひたし ・キムチじる ・(中)みずようかん	牛乳 ぶたひきにく みそ ひきわりだいいず きぬあつあげ さつまあげ あずき	しょうが えだまめ たまねぎ れんこん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ほししいたけ ねぎ にら	ごはん あぶら さとう でんぶ みずあめ
18火	ごはん 牛乳	・さけのみそマヨネーズやき ・きんぴらごぼう ・ぶたにくのうまに	牛乳 さけ みそ うすあげ ぶたにく あかみそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ほししいたけ グリンピース	ごはん ノンエッグマヨネーズ こんにやく あぶら さとう じゃがいも でんぶ ごまあぶら
19水	ごはん 牛乳	・ホイコウロウ うおづモリモリ ランチの日 ・コロコロポテト ・うおづだいこんのみそしる ・うおづりんごゼリー	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ きぬあつあげ かんてん こんぶ みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ ピーマン たけのこ だいこん あかピーマン きゅうり りんご レモン きくらげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶ ノンエッグマヨネーズ
20木	A校:こくとうパン B校:こめこパン 牛乳	・なすのトマトクリームパスタ ・ブロッコリーサラダ ・イタリアンスープ	牛乳 ぶたひきにく なまクリーム チーズ ベーコン たまご	なす たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ バジル とうもろこし にんにく パセリ にんじん	パン こめこ こくとう ペンネ オリーブあぶら でんぶ ごまあぶら パンこ ごま さとう
21金	わかめ ごはん 牛乳	・タコメンチカツ ・えだまめいりあえもの ・たきあわせ 夏至(げし)の日献立	牛乳 すけどうだら たこ わかめ あおのり がんもどき	キャベツ しょうが レモン きゅうり えだまめ にんじん アスパラガス だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	ごはん でんぶ さとう あぶら こんにやく こむぎこ パンこ じゃがいも オリーブあぶら
24月	A校:こめこパン B校:こくとうパン 牛乳	・にしんのアーモンドフリッター ・こんにやくサラダ うおづの日 (たまねぎ) ・たまねぎポタージュ	牛乳 にしん ベーコン	にんじん だいこん きゅうり レモン たまねぎ えだまめ	パン こくとう こめこ さとう あぶら ルウ こむぎこ アーモンド じゃがいも ごまあぶらこんにやく
25火	ごはん 牛乳	・ぎょうざ ・チンゲンサイひたし ・だいこんのちゅうかに ・(中)とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく とりにく きぬあつあげ あかみそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ にら しょうが チンゲンサイ もやし にんじん にんにく たけのこ だいこん	ごはん ラード でんぶ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶらこんにやく みずあめ
26水	ごはん 牛乳	・きびなごのかりかりあげ ・きゅうりのごまドレあえ ・やさしいトマトにこみ	牛乳 きびなご ぶたにく わかめ 小かわかめ かんてん とりにく あかかえでのり	しょうが きゅうり アスパラガス きくらげ ほうれんそう とうもろこし セロリー トマト にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん みずあめ あぶら げんまいこ じゃがいも でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう
27木	コッパン 牛乳	・コーンのキャベツやき ・こまつなサラダ ・とうふスープ ・ミルメーク	牛乳 すけどうだら もめんどうふ ぶたにく	とうもろこし ねぎ キャベツ しょうが こまつな きゅうり ブロッコリー レモン にんじん だいこん チンゲンサイ	パン こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぶ オリーブあぶら こめこ ココア じゃがいも
28金	むぎいり ごはん 牛乳	・チキンカレー ・スパニッシュオムレツ ・きざみあえ	牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう もやし なす	ごはん むぎ じゃがいも さとう ルウ あぶら でんぶ

※都合により献立を変更することがあります。 ※ [] は、地場産物です。 ※ ごはんは魚津産の「富富」を使用しています。
※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、大町幼、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小